



すき焼き

材料

牛肉の薄切り	100g	A	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	30g		しょうゆ	大さじ3
しいたけ	2個		みりん	大さじ1
白菜	50g		顆粒和風だしの素	小さじ1
糸こんにゃく(あく抜きしたもの)	50g		水	100ml
焼き豆腐	約70g(1/4丁)			
飾り用人参	1枚			

作り方

- 1 牛肉の薄切りは約6cmの長さに切る。玉ねぎは1cm幅に切る。しいたけは石突きを取り、半分に切る。白菜は約4cm大に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。焼き豆腐は一口大に切る。人参は1枚型抜きしておく。
- 2 本体に分量外の熱湯(500ml)を入れ1~2分置き、湯を捨てる。
※熱湯は沸騰直後のお湯(100℃)を使用してください。
- 3 **耐熱容器**に牛肉の薄切りを広げ、野菜→糸こんにゃく→焼き豆腐の順に重ねる。
Aを入れて、ラップをし電子レンジ(500W)で7分加熱する。
- 4 本体に**3**の具材を汁ごと移し入れ、フタをして10分置く。